

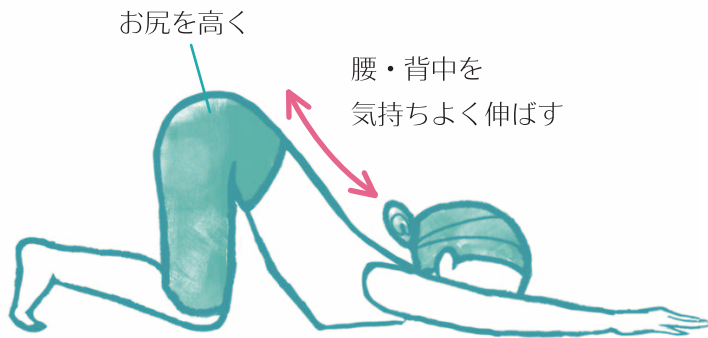
bd Do Yoga

テーマ
「活力を養う」

Monday 6/6

伸び猫のポーズ

胸を床に下ろし
両腕を伸ばす



Tuesday 6/7

子供のポーズ

お尻をかか下に下ろし
両腕を伸ばし上体を倒す



Wednesday & Thursday 6/8&9

牛面のポーズ

① 腕を上げ片肘を曲げる

イスに座るか、
正座でも OK



② 背中の中で両手を組む

このまま数呼吸キープ
左右反対側も
同様に行う

手が届かなければ
服を掴んでも OK



無理をせず、ご自分のペースで
ポーズを行いましょう。

※無断転載禁止



監修



札幌ヨガスタジオ ヨガ・シャラ

www.yoga-shala.jp

イラスト: 玉手みどり